

¿Qué como hoy?

Dale un vistazo de supermán a esta lista de alimentos, y come rico, muy rico...



ENERO



Lo mejor para merendar: Una pieza de fruta. Y si la puedes comer a mordiscos... ¡mejor!

FEBRERO



¿Te preocupan las espigas? Pide a alguien que te limpie el pescado y métete bocaditos pequeños para detectar fácilmente las espigas.

MARZO



No tengas miedo de probar cosas nuevas. Dale una oportunidad a verduras que no has comido antes. ¡Te sorprenderás!

ABRIL



El pescado en conserva o congelado puede ser una buena opción para cenar.

MAYO



Las verduras no solo se comen en forma de puré. Prueba a morder una zanahoria ¡ya verás qué bueno!

JUNIO



¿Has visto cuántos colores tienen las frutas? Intenta comer frutas de distintos colores a lo largo del día.

(EN LA PARTE DE ATRÁS TIENES LOS MESES DE VERANO Y OTOÑO)



¿Comes como un Superman? Juega a ¡Yo cocino hoy! y elige tu menú. A ver cuántas estrellas alcanzas. www.yococinohoy.org



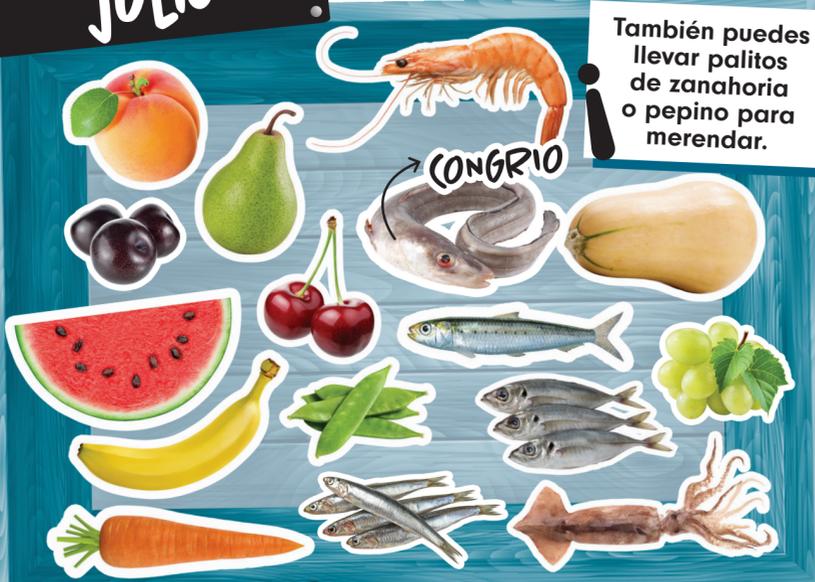
El presente proyecto ha sido subvencionado por el Ministerio de Consumo, siendo su contenido responsabilidad exclusiva de la asociación beneficiaria.



Yo como saludable

Dale un vistazo de supermán a esta lista de alimentos, y come rico, muy rico...

JULIO



AGOSTO



SEPTIEMBRE



OCTUBRE



NOVIEMBRE



DICIEMBRE



(EN LA PARTE DE ATRÁS TIENES LOS MESES DE INVIERNO Y PRIMAVERA)



¿Comes como un Superman? Juega a ¡Yo cocino hoy! y elige tu menú. A ver cuántas estrellas alcanzas. www.yococino.org



El presente proyecto ha sido subvencionado por el Ministerio de Consumo, siendo su contenido responsabilidad exclusiva de la asociación beneficiaria.